



ASS. CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO

CORSO DI FORMAZIONE



# PERSONAL TRAINER



## OBIETTIVI

Formare il PT Professionista con conoscenze, competenze, comportamenti eccellenti di elevate possibilità occupazionali

## CONTENUTI

Professione PT - Allenamento Personalizzato e Funzionale  
Potenziamento per lo Sport - Capacità Motorie - Problematiche Posturali  
Composizione corporea - Alimentazione/Integrazione - Competenze didattiche e psicologiche - Abilitazione all'uso del Defibrillatore  
Aspetti amministrativi, giuridici, fiscali  
Tecniche e Strategie di vendita dei Servizi del PT

## DESTINATARI

Diplomati ISEF - Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo  
Laureati e Laureandi in Scienze Motorie - Allenatori e Istruttori di 1° Livello

## MATERIALE DIDATTICO

Slide delle lezioni - Fascicolo "RESISTANCE TRAINING - Guida alla Teoria ed alla Pratica" del Prof. Filippo Massaroni (Edizione 2015)  
Libro "Il personal trainer: le nuove competenze"

## STAFF TECNICO E SCIENTIFICO

Prof. Carlo Altamura - Prof. Giovanni Postiglione  
Dott. Luca Adesso - Prof. Giuseppe Maiorano - Prof. Massimiliano Menchi  
Dott. Enzo Marra - Dott. Elpidio Amoroso - Prof. Francesco Filippelli  
Esperti Associazione Amici del Cuore (SA) per Patentino BLSD

ISCRIZIONE  
ALL'ALBO  
NAZIONALE  
**ASI**  
PERSONAL  
TRAINER

## DURATA

**70**  
ore

CIRCULARITÀ  
TEORIA  
PRATICA

## DATE

9-10  
23-24  
**Febbraio**

9-10  
23 - 24  
**Marzo**

6  
**Aprile**

**2019**



Palestra  
**HAMMERYM**  
Traversa Migliaro 120, S. Leonardo - SALERNO  
(di fronte Hartè Mobili)

348 4116062   
carloaltamura@hotmail.com   
ilClubDegliIstruttori

## **PROGETTO FORMATIVO DEL PERSONAL TRAINER FUNZIONALE (PTF)**

Il **Progetto Formativo** parte da situazioni problematiche, per i bisogni professionali del **PTF**, integrando in **circolarità sistemica permanente** le componenti strutturali di:

1. **PROFESSIONALITÀ** - Formazione di **PTF eccellenti nell'Allenamento tradizionale e funzionale con Resistenze**, per prevenzione, Salute, Fitness, Wellness, Cultura Funzionale del Corpo, Cultura Fisica, Body Building, Preatletica, Sport.
2. **OCCUPABILITÀ** - Patrimonio professionale con specifiche competenze per lavorare nel settore (e in molti ambiti attinenti in forte espansione), come collaboratore o Libero Professionista (fondamentale l'utilizzo dei social network).

### **LA FIGURA PROFESSIONALE DEL PERSONAL TRAINER FUNZIONALE:**

- propone allenamenti **Personalizzati e Funzionali**, in dinamiche formative flessibili;
- è autorevole **guida, regista, facilitatore, animatore, ispiratore, motivatore** dello sviluppo delle potenzialità sportive dell'utente, con modalità attuali e creatività;
- è promotore di un **agonismo sportivo coerente ed educativo**, reale, possibile, su basi preventive, di salute dinamica, socializzazione e ludicità, oltre il primato;
- sviluppa l'apprendimento tra **Scienza, Divertimento, Relazione, Scenari motivanti e pedagogici, Relazione, Esperienza** (Palestre, Centri Sportivi e altri contesti).

#### **PTF: FIGURA PROFESSIONALE**

È un Operatore del Movimento ad alti livelli professionali e guida gli utenti agli obiettivi con **Allenamento Personalizzato e Funzionale**. Sviluppa - in un clima scientifico e di emozioni, animazione, divertimento - le potenzialità motorie, fisiche, sportive, formative ed educative di tutti, valorizzando l'intera personalità. Il PTF agisce tra **Allenamento-Formazione-Ricerca**.

#### **PTF: AMBITI DI INTERVENTO**

Prevenzione, Salute, Preatletica, Fitness/Wellness, Body Building, Cultura Fisica, Cultura Funzionale del Corpo, Medicina Alternativa, attraverso l'**Allenamento Personalizzato\*** e **Funzionale\*\*** con Resistenze, individuali e in gruppo. Il PTF è in grado - con le necessarie collaborazioni specialistiche - di risolvere anche situazioni particolari, con "Progetti Adattati" di **Allenamento Funzionale, di stile alimentare e di vita**.

#### **\*ALLENAMENTO PERSONALIZZATO**

Il PTF guida l'atleta al conseguimento di: a - Obiettivi (Prevenzione - Salute - Benessere - Sport); b - Motivazioni (Energia per progetti di Sport e di vita); c - Valori (senso dello Sport per la vita). L'Allenamento è anche per aspirazioni competitive amatoriali e professionistiche.

#### **\*\*ALLENAMENTO FUNZIONALE**

Si compone di nuovi principi scientifici, didattici, tecnici, tecnologici, culturali e professionali. È funzionale nella prevenzione, salute dinamica, attività motorie, sportive, educative e alla vita". Allena il movimento, nel rispetto della persona che apprende e agisce come un sistema integrato, potenziandone le capacità e abilità motorie, su cui la macchina umana si è evoluta.

### **FORMAZIONE DEL PTF (SVILUPPO DEL PROGETTO)**

Il PTF - professionista della comunicazione e relazione didattica multimediale - non parla a nome di se stesso, ma della **scienza, dell'etica, della legge e dell'esperienza**. Il Corsista è coinvolto nelle problematiche dei successivi punti del **Progetto Formativo**.

## CONTENUTI ED ESPERIENZE

- **LA PROFESSIONALITÀ** da sviluppare del **PTF** presume conoscenze e competenze di base (prerequisiti) apprese in percorsi formativi precedenti, per competenze di:
  - Avanzate teorie di Allenamento (Personalizzato e Funzionale): tipologie di periodizzazione per Capacità Motorie e sportive e Ipertrofia muscolare;
  - Biomeccanica teorica e applicata (pratica con pesi liberi ed attrezzi) - Scelta degli esercizi - Valutazione posturale e funzionalità articolare;
  - Allenamenti per la massima funzionalità dell'Apparato Cardiocircolatorio e Respiratorio (nuovi approcci professionali tra fisiologia e patologia);
  - Alimentazione/Integrazione: mercato, miti strumentali e realtà scientifica;
  - Abilitazione all'utilizzo del Defibrillatore BLS-D;
  - Comunicazione, Relazione, Didattica, Pedagogia, Psicologia.

- **LE CAPACITÀ MOTORIE**

Le espressioni del movimento si definiscono **Capacità Motorie**, possedute nel patrimonio genetico e sviluppabili con l'**Allenamento** e sono quelle:

- **Condizionali** (Aspetti energetici del movimento - Aspetto quantitativo);
- **Coordinative** (Connesse al sistema nervoso - Aspetto qualitativo);
- **Strutturali elastiche** (Elasticità muscolare e del connettivo e mobilità articolare).

Lo sviluppo di tali Capacità include parametri di linea, proporzioni, armonia, espressività, intelligenza motoria, corporeità, valori educativi, ludici, estetici.

- **L'ALIMENTAZIONE E L'INTEGRAZIONE**

L'**Educazione Alimentare** è base di prevenzione, salute, qualità della vita e successo sportivo. Nuove teorie sull'alimentazione sono in costante divulgazione, anche quelle che propongono diete squilibrate rischiose. L'orientamento è per la **Dieta Mediterranea** – dichiarata dall'**UNESCO**, a Nairobi, in Kenya, il **16/11/2010**, "**Patrimonio culturale immateriale dell'umanità**" – con innovazioni riguardanti la minima riduzione di carboidrati e l'inserimento, alla base della **Nuova Piramide**, di: movimento, costante idratazione, riposo, antiossidanti naturali, convivialità.

**Le argomentazioni (sulla base degli studi precedenti di 1° Livello):**

- nutrizione umana e nello sport: scienza, miti, strumentalizzazioni (specificità);
- integratori alimentari: nuove classificazioni e corretto utilizzo;
- nutrizione in casi particolari (in collaborazione con specialisti, il **PTF** spesso interviene in casi particolari, come l'ipertensione, l'obesità, il diabete mellito, l'ipercolesterolemia, le patologiche relazioni con il cibo - come l'anoressia e la bulimia - il fumo, l'alcool, la droga).

- **L'ABILITAZIONE ALL'UTILIZZO DEL DEFIBRILLATORE**

I Centri Sportivi e le Palestre sono obbligati – **per legge** – all'impiego professionale di **DEFIBRILLATORI AUTOMATICI** e **PTF** abilitati all'uso, con corsi di formazione. Il decreto tende a salvaguardare la salute degli sportivi. Nel Progetto formativo vengono rilasciati i **Patentini BLS-D**, con l'iscrizione al **118**, per l'abilitazione all'uso del Defibrillatore. I patentini sono riconosciuti anche dalla **Regione**. I diplomati **PT**

pure di altre Federazioni possono conseguire l'Abilitazione all'uso del Defibrillatore con la quota di 60,00 €, che include la lezione di Cardio Fitness.

- **LA PROFESSIONE PTF**

- **Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali** - Inquadramento fiscale, sociale, giuridico, professionale - Contratto di assicurazione preventiva per l'utente e il PTF - Limiti di intervento - Responsabilità civili e penali.
- **Aspetti commerciali: "vendita" dei propri servizi** - Il PTF deve possedere le competenze per promuovere, attraverso i Mass Media e i Social Network, la sua immagine e le competenze per realizzare il consenso dell'utente.

- **LE COMPETENZE DIDATTICHE**

Nel **Piano di Studio** del PTF, le scienze umane completano la struttura delle competenze. Le competenze didattiche, ad esempio, **"non consistono solo nella spiegazione, dimostrazione e correzione di un esercizio, di un gesto atletico o variazioni su una scheda di allenamento, ma nelle capacità progettuali di allenamento personalizzato e funzionale, nell'autentico costume professionale, nell'atteggiamento di una scelta culturale, sportiva e di vita"**.

La didattica è la **"Scienza e Arte della relazione Insegnamento-Apprendimento all'interno di un contesto"**:

- **SCIENZA (cognizione):** conoscenze e competenze con propri contenuti, metodi, linguaggi, patrimonio concettuale, in relazione al preciso sviluppo delle potenzialità dell'atleta e della persona;
- **ARTE (relazione/esperienza/emozione/divertimento):** tensioni scientifiche, umane e psicologiche con cui il PTF rende la relazione didattica **"atto creativo"**, intercettando le ragioni motorie, sportive e di significati vitali dell'utente.

**In termini specifici, le competenze progettuali sono la capacità di:**

- **promuovere** l'esercizio fisico **costruttore di sportività, ludicità e stile di vita e comportamenti propositivi;**
- **personalizzare** l'allenamento, interpretando i **Feedback** motori e sportivi, cognitivi, sociali, affettivi ed emotivi (pure invisibili) dell'utente;
- **centralizzare l'utente e l'apprendimento** non il docente e l'insegnamento;
- **fare apprendere** le **leggi** e le **fasi** dell'Apprendimento Motorio;
- **valorizzare** l'animazione come comunicazione, relazione, metodo e sfondo didattico (valorizzare i ritmi, le musiche e il sano protagonismo spettacolare);
- **valorizzare** il contesto d'allenamento come **"soggetto" vivo e dialogante**, che consente lo sviluppo delle potenzialità individuali e di gruppo.

## **LE METODOLOGIE, LE TECNOLOGIE E MATERIALI DIDATTICI**

La metodologia **relazionale** e **laboratoriale** è alla base della didattica, come circolarità contestuale oltre il sistema **Teoria/Pratica** (Applicazioni pratiche e riflessioni teoriche - Lezioni dialogate con proiezioni di Slide - Esperienze dirette).

**Materiale didattico: oltre 400 Slide delle lezioni; una copia del Testo “IL PERSONAL TRAINER - Le nuove competenze” (Filippo Massaroni, Enzo Marra, Carlo Altamura e articoli pubblicati da esperti riguardanti le discipline scientifiche del PTF).**

## **STAFF DI ESPERTI PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA**

<b>STAFF: PROFESSIONISTI DI SETTORE E DOCENTI NAZIONALI</b>	
<b>1 - Prof. CARLO ALTAMURA</b> <i>Competenze Relazionali Didattiche e Psicologiche specialistiche del PT</i>	Fondatore e Docente Associazione CFC® - Pedagogo perfezionato in Didattica - Collaboratore di Cultura Fisica&Fitness - Giornalista - Atleta Dirigente - Coautore del libro “Il PT - Nuove competenze” (2017)
<b>2 - Prof. GIANNI POSTIGLIONE</b> <i>Posturologia, analisi posturale Applicazioni per prevenzione e cura</i>	Dottore in Fisioterapia e perf. in Posturologia - Docente di Scienze Motorie e Corsi sulla postura - Collaboratore di Cultura Fisica&Fitness Autore libro “Allungamento Miofasciale in riabilitazione e sport”
<b>3 - Prof. MAX MENCHI</b> <i>Biomeccanica applicata Test e analisi personalizzata di esecuzione esercizi</i>	Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore NABBA - Contitolare della “Palestra Sport Club 84” di Montecatini - Collaboratore della rivista Cultura Fisica&Fitness e altre riviste
<b>4 - Dott. ELPIDIO AMOROSO</b> <i>Metodologie e Tecniche di allenamento - Applicazioni Nutrizione - Integrazione</i>	Istruttore e Personal Trainer - Tecnico, Docente e Ricercatore Resistance Training (Teorie e Metodologie dell’Allenamento Personalizzato e Funzionale) - Specializzato in Scienze Alimentari
<b>5 - Dott. LUCA ADESSO</b> <i>Interventi preventivi, cura del Cardio Fitness in situazioni di criticità di salute e atletica</i>	Atleta - Cardiologo - Medico dello Sport - Specialista nelle strutture ospedaliere - Docente nazionale nei Corsi di Formazione in ambito sportivo per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer
<b>6 - Prof. FRANCESCO FILIPPELLI</b> <i>Allenamento funzionale dal Resistance Training alla Preatletica sportiva</i>	Laureato Scienze Motorie e Sportive - Atleta - PT - DT Istruttore - Docente sportivo – Membro e dirigente dell’Associazione I.F.T. (Intelligent Functional Training) Collaboratore di Enti Sportivi e del CONI
<b>7 - Dott. ENZO MARRA</b> <i>PTF: gestione di Palestra: Aspetti giuridici, fiscali e amministrativi</i>	Tributarista - Componente/Docente Ufficio Studi CONI - Coautore dei libri “Sussidiarietà nella gestione del patrimonio immobiliare sportivo” (2014) e “Il Personal Trainer - Le nuove Competenze” (2016)
<b>8 - Prof. GIUSEPPE MAIORANO</b> <i>PT: Aspetti commerciali: Marketing Relazionale e “vendita” dei servizi</i>	Titolare del “Centro Fitness My World” - Atleta - DT Docente di Scienze Motorie e Sportive (Istituti Statali) - Personal Trainer - Esperto di Organizzazione, Tecniche e Strategie di Marketing e Management
<b>9 - Prof. GIULIANO CALIFANO</b> <i>Utilizzo professionale per tutte le età del Defibrillatore BLS – Obblighi e leggi istituzionali</i>	Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Docente - Dirigente Associazione “Amici del Cuore” per l’Abilitazione all’utilizzo del Defibrillatore BLS

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere maggiorenni e in possesso di diploma di Maturità, con almeno due anni di esperienza di allenamento nel Resistance Training (Allenamento con Resistenze) e negli sport con un'attinenza con il Resistance Training. E, in aggiunta, soddisfare almeno uno dei seguenti punti:

- Possesso di Attestato di Istruttore di 1° Livello della Federazione NABBA Italia, dell'Associazione Cultura Funzionale del Corpo (CFC®), Federazioni, Associazioni (o titoli equipollenti), affiliate al CONI e ad Enti riconosciuti dal CONI;
- Laurea in Scienze Motorie e Sportive - Diploma ISEF - Studi Universitari in Scienze Motorie e Sportive in corso (iscritti al terzo anno);
- Diploma di Liceo Scientifico con indirizzo Sportivo;
- Osteopati - Massofisioterapisti.

## IL LUOGO – LA DURATA – LE DATE – GLI ESAMI

Il corso viene svolto con frequenza quindicinale.

- **LUOGO:** Palestra HAMMERGYM – Traversa Migliaro, 120 - San Leonardo (SA)
- **DURATA:** 4 Week End e più una giornata di Sabato (+ 12 ore a distanza)
- **DATE:** 9 - 10 e 23 - 24 Febbraio; 9 - 10 e 23 - 24 Marzo; 6 Aprile 2019
- **ESAMI:** Sabato 6 aprile 2019

**Info: Carlo Altamura – 348 4116062 – [carloaltamura@hotmail.com](mailto:carloaltamura@hotmail.com)**

**ESAMI:** Colloquio orale, Test e prove pratiche. Alla conclusione di ogni incontro, vi saranno le verifiche, come regolatrice del prosieguo dello sviluppo del progetto. Consentite assenze per massimo del **15%** delle ore formative (con il recupero dei contenuti ed esperienze attraverso il materiale didattico disponibile).

Il giorno dell'esame, i corsisti riceveranno la tessera assicurativa dell'Associazione "**Cultura Funzionale del Corpo**", affiliata all'Ente di Promozione Sportiva ASI, riconosciuto dal CONI, insieme al Diploma provvisorio, a cui seguiranno il Diploma Nazionale di Personal Trainer e il tesserino Nazionale dell'ASI. Inoltre, i corsisti riceveranno una maglietta dell'Associazione come Personal Trainer.

**Il Diploma conferito è riconosciuto dal CONI come ABILITAZIONE all'INSEGNAMENTO, con l'iscrizione all'Albo Nazionale dei Personal Trainer dell'Ente di Promozione Sportiva ASI riconosciuto. L'iscrizione all'Albo Nazionale ASI ha la validità di 2 anni, rinnovabili attraverso l'Associazione Sportiva "CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (CFC®)".**

## IL PAGAMENTO E COSTO DEL CORSO

Per le modalità di pagamento:

**Carlo Altamura 348.4116062 – [carloaltamura@hotmail.com](mailto:carloaltamura@hotmail.com)**

# CORSO PERSONAL TRAINER FUNZIONALE 2019

## PROETTAZIONE DIDATTICA: AREE DI STUDI E ORARI DOCENTI

Sabato: ore 9:30 - 17:30 con intervallo – Domenica: ore 9:00 - 13:00

FEBBRAIO				MARZO				APRILE
1° Weekend		2° Weekend		3° Weekend		4° Weekend		Sabato 6
Sabato 9	Domenica 10	Sabato 23	Domenica 24	Sabato 9	Domenica 10	Sabato 23	Domenica 24	
<b>ELPIDIO AMOROSO</b> Allenamento personalizzato  Screening personale dell'utente	<b>ELPIDIO AMOROSO</b> Alimentazione e integrazione in relazione a vari obiettivi e casi particolari	<b>FRANCESCO FILIPPELLI</b> Allenamento funzionale: dai pregiudizi ai principi scientifici di riferimento	<b>GIANNI POSTIGLIONE</b> Posturologia  Analisi posturale e applicazioni	<b>PER TUTTA LA GIORNATA: CORSO PER UTILIZZO DEFIBRILLATORE con rilascio di patentino abilitante</b>	<b>ENZO MARRA</b> Figura del Personal Trainer  Questioni giuridiche fiscali e amministrative	<b>CARLO ALTAMURA</b> La figura Professionale del Personal Trainer Funzionale  Il linguaggio del corpo  La relazione pedagogica e didattica Utente/ Personal Trainer	<b>MAX MENCHI</b> Biomeccanica applicata  Analisi di casi particolari con relative soluzioni	<b>LUCA ADESSO</b> Cardio specialistico  Situazioni particolari di competenza del Personal Trainer
<b>ELPIDIO AMOROSO</b> Allenamento personalizzato  Dallo Screening alla corretta progettazione di allenamento per il conseguimento degli obiettivi	/	<b>FRANCESCO FILIPPELLI</b> Allenamento funzionale in preatletica e alcune attività motorie fisiche e sportive	/		/	<b>GIUSEPPE MAIORANO</b> MKT avanzato e Management Mental Coach	<b>MAX MENCHI</b> Biomeccanica applicata  Analisi di casi particolari con relative soluzioni	/